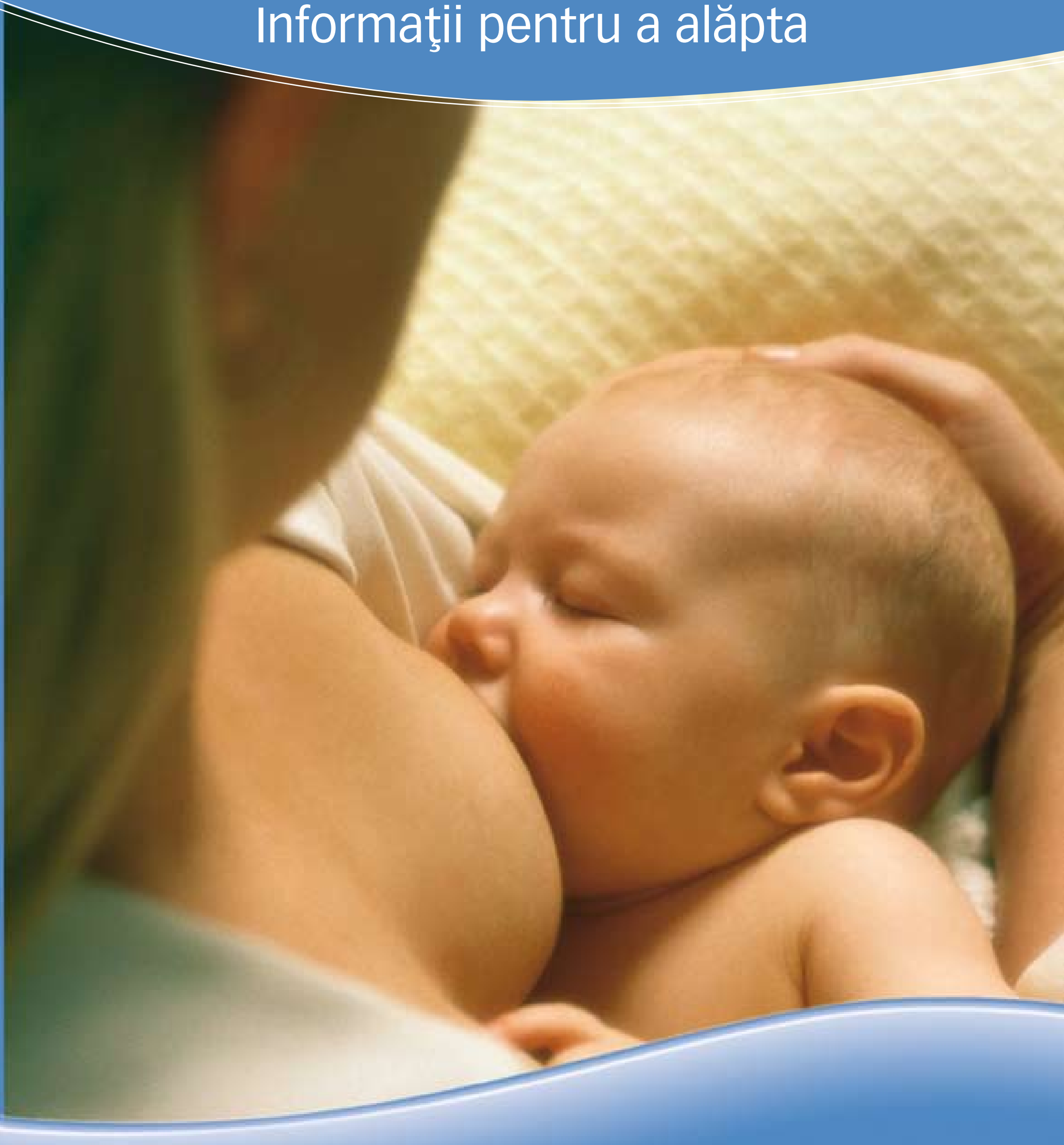
LACTAŢIA MATERNĂ:
Informaţii pentru a alăpta



Gobierno de La Rioja
www.larioja.org

Rioja Salud

Consejería de Salud
Servicio de Promoción de la Salud
Depósito legal: LR-260-2006

LACTAŢIA MATERNĂ:
Informaţii pentru a alăpta

"Lactaţia maternă este cadoul cel mai scump ce poate oferi o mamă copilului său."
"Cu cît mai multe detalii se cunosc despre macro şi microelementele specifice laptelui matern, cu atît mai clar este că această compoziţie este indispensabilă pentru copil."

Ruth A.Lawrence 1991



Cuprins





1

Lactaţia maternă: doar avantaje

1 Lactaţia maternă: doar avantaje

Primul an este perioada de creştere şi dezvoltare cea mai rapidă din viaţa copilului, şi în acelaş timp, cînd este imatur şi vulnerabil. De aceea, este foarte important de ai oferi o alimentaţie optimă.

Lactaţia maternă este forma de alimentaţie naturală şi avantajele nutritive, imunitare şi psihologice sunt bine cunoscute. Este alimentul indispensabil şi compoziţia sa ideală pentru o bună creştere, dezvoltare şi maturizare pe parcursul primelor şase luni de viaţă. Pe deasupra, e gratis şi se prezintă în formă caldă, igienică şi preparată.

1.1 Avantaje pentru copil

Laptele matern este cea mai bună formă de alimentare ce-i pot oferi nişte părinţi copilului său nou născut. Nu doar luînd în consideraţie compoziţia sa, dar şi în aspect emoţional, căci legătura ce se formează între o mamă şi copilul său constituie o experienţă specială, singulară şi intensă.

Laptele matern proporţionează copilului tot ce necesită pe parcursul primelor şase luni de viaţă. Conţine anticorpi (apărători) ce-l protejează în faţa bolilor infecţioase (guturai, otite, pneumonii, diaree…), inclusiv previne apariţia unor boli ca obezitatea, astmul bronşic sau alergia. Unele studii au demonstrat că copii alăptaţi la sîn, mai rar suferă de sindromul morţii subite al nou născutului, inclusiv favorizează dezvoltarea intelectuală. Alăptînd, se formează o strînsă legătură între tine şi copilul tău, oferindu-i mîngîiere, dragoste, companie şi securitate.

1.2 Avantaje pentru mamă

Mamele care alăptează sunt mai rar supuse riscului de a suferi o depresie după naştere sau o anemie, mai mult, îi ridică dispoziţia şi autostima.

Recuperarea, în ce priveşte pierderea greutăţii este mai fiziologică şi mai rapidă, de fapt, uterul revine mai înainte la normal şi există un minim risc de hemoragie după naştere. De asemenea, pe un timp mai îndelungat, reduce riscul de a suferi de cancer mamar sau de ovare.

De asemenea nu trebuie de uitat că laptele matern e permanent disponibil, la temperatura adecvată şi de forma gratuită. La avantajele descrise se mai adaugă comoditatea de a fi mereu "preparată" şi economiile aduse familiei. Să nu uităm că este inofensiv pentru societate şi mediul înconjurător neproducînd deşeuri.

1.3 Compoziţia laptelui: adaptarea continuă la necesităţile copilului.

Pînă ce se produce aşa numita "subida de la leche"*, nou născutul pus la sîn adecvat şi de cel puţin 8 ori în 24 ore, ia unicul aliment ce acoperă necesităţile sale şi este "fabricat" exclusiv pentru aceasta: **colostrul**.

Este mai vîscos decît laptele propriu zis deoarece conţine mai multe proteine, anticorpi, săruri minerale şi mai puţine grăsimi. Conţinutul înalt de anticorpi, joacă un rol important în apărarea faţă de diverse boli infecţioase.

* Femeile din Spania folosesc "subida de la leche", cele din America Latină "bajada".

Mai mult, compoziţia sa specială este de mare ajutor pentru a îmbunătăţi digestia alimentelor şi la eliminarea primelor mase fecale (meconiului).

De la a 5-a pînă la a 10-15-a zi colostrul se transformă în aşa numitul **"lapte de tranziţie"**, şi începînd de atunci laptele se transformă în "lapte matur".

Natura le aranjează pe toate şi aceste schimbări fiziologice ce au loc nu fac decît să se adapteze la necesităţile copilului pentru o mai bună digestie şi "profit".

Este interesant faptul că o dată ajuns la nivelul de "lapte matur", compoziţia sa variază pe parcursul zilei sau chiar fiecărei mese. La începutul fiecărei alăptări laptele e mai "uşor" (pentru a pregăti aparatul digestiv) iar la sfîrşit e mai bogat în grăsimi (ca desertul), astfel, e cel ce mai mult "îngraşă" şi satură. De aceea nu trebuie de hrănit copilul pe minute, ştie doar el cînd se satură şi o va demonstra desprinzîndu-se spontan de la piept.



2 Cum de alăptat cu succes



2 Cum de alăptat cu succes

2.1 Cînd de început

Este recomendat de pus la sîn noul născut cu cît mai repede posibil după nasţere, e de dorit în prima jumătate de oră. Astfel, înafară că va favoriza contracţiile uterine pentru a diminua intensitatea hemoragiei după naştere, se stabileşte un reflex de sugere al bebeluşului, ce la rîndul său, prin sugere se stimulează receptorii din areolă ce face să se sintetizeze hormonii necesari pentru producerea laptelui. Astfel, cu cît mai des pui copilul la sîn cu atît mai mult lapte se va produce.

E de dorit de hrănit copilul la cerere, dar dacă îi place să doarmă, trebuie de trezit pentru a mînca de cel puţin 7-8 ori pe zi. **La cerere înseamnă să fie alăptat cînd doreşte, cît timp doreşte şi din unul sau din ambii sîni, cum preferă el.**

Nu se recomandă de folosit suzeta în primele săptămîni, cel puţin pînă cînd nu s-a stabilit lactaţia definitiv şi adecvat. De asemenea nu se recomandă de dat copilului sucuri, apă, lapte…căci alăptîndu-l cu piept **nu are nevoie de alte adaosuri suplimentare** şi doar îl veţi confunda.

Sugerea biberonului e ca"şi cum a suge un deget", iar sugerea sînului e după modelul"ventuzei", de aceea, oferindu-i ambele metode va complica învăţătura şi va favoriza alegerea metodei ce necesită mai puţin efort.

2.2 Cum

Succesul şi apoi satisfacţia de a atinge o lactaţie perfectă, depinde în mare măsură, ca poziţia mamei şi a nou născutului în timpul alăptării să fie corectă. Mai întîi de toate, trebuie să-ţi fie ţie comod, şi să aduci copilul cît mai aproape de tine (urmează regula “burtă la burtă” sau “ombilic la ombilic”).

Indiferent de poziţia aleasă, trebuie să fie **bebeluşul cel ce se apropie de piept** şi nu pieptul de copil. Pentru a alăpta, se va stimula guriţa cu mamelonul, el o va deschide larg, iar buzele trebuie să cuprindă nu doar mamelonul ci şi **o bună parte din areolă**. Dacă nu a luat corect, îndepărtează-l punîndu-i degetul mic în guriţă şi mai încearcă o dată.



Este foarte important ca şi mamelonul şi o parte din areolă să fie în guriţa bebeluşului, astfel vei evita durerile la sugere şi lezionarea mameloanelor. Mai mult, deasupra şi de desuptul mamelonului se află canale ce trebuie stoarse şi umplute din nou în timpul suptului, şi nişte glande, care prin intermediul unor mecanisme, stimulează hormonii necesari pentru producerea constantă a laptelui.

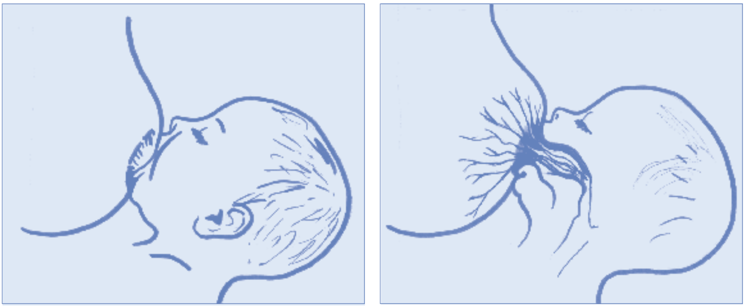


Diagrama guriţei copilului în ***poziţie corectă*** şi cu o bună presiune.

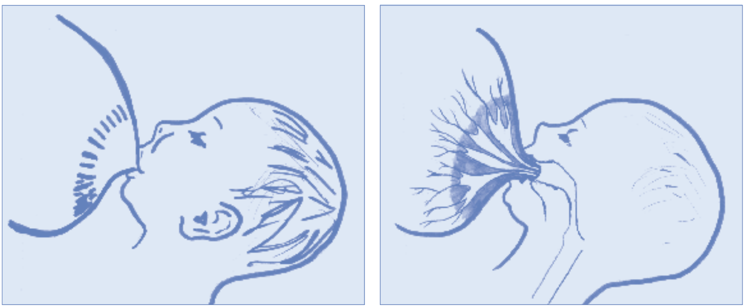


Diagrama guriţei copilului în ***poziţie incorectă*** şi cu o slabă presiune.

Prin urmare, dacă copilul este bine poziţionat şi guriţa cuprinde atît mamelonul cît şi o parte din areolă, năsucul poate respira liber. În egală măsură, dacă face zgomot sugînd înseamnă că nu este poziţionat corect. În aşa caz, îndepărtează-l şi încearcă din nou. Pentru aceasta, întrodu degetul mic al tău în guriţa lui şi cu mare grijă îl îndepărtezi de la piept.

2.3 Moduri

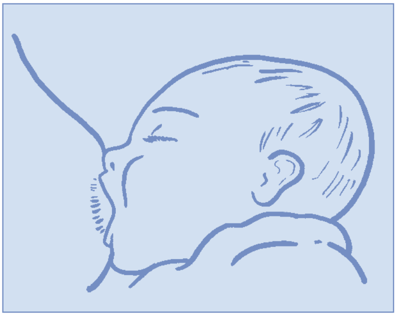
Înainte de a alăpta încredinţează-te că ai totul la îndemînă ca de exemplu apă, pernă, şerveţele, etc. şi spalăte pe mîini înainte de a lua copilul în braţe.

Mai întîi alege poziţia comodă. Dacă preferi să fii culcată în pat, mai ales în primele zile după naştere sau după cezariană, culcă-te pe o parte sprijinindu-te pe o pernă atît capul cît şi umărul tău. Cuprinde-l pe copil cu bratul şi întoarce-l spre piept. Apoi ridică acest braţ spre capul tău iar cu celălalt braţ întoarce-i corpul spre tine, deja ştii: "ombilic la ombilic" sau "burtă la burtă". Dacă eşti obosită, relaxează-te cît timp hrăneşti bebeluşul.

Dacă doreşti să alăptezi aşezată, poziţionează copilul cît mai aproape de piept. Căpuşorul lui trebuie să se sprijine în antebraţul tău şi nu în cot, pentru aceasta te poţi folosi de o pernă pusă pe picioare, sau poate te vei simţi mai comod aşezînd picioarele pe un scăunel.



Aşează întotdeauna corpul copilului în faţa ta, cum s-a menţionat deja ”ombilic la ombilic” sau burtă la burtă, astfel ca năsucul bebeluşului să fie la nivelul mamelonului, iar căpuşorul pe antebraţ.



Poziţie ***corectă***



Poziţie ***incorectă***

În fin, faţa copilului nu trebuie să “privească în pod”, dar să fie îndreptată spre pieptul mamei. Bebeluşul întotdeauna trebuie să vadă faţa mamei, iar aceasta a bebeluşului.



Mai există o metodă fiind aşezată, numită “poziţia mingii de rugby sau inversă”: bebeluşul se aşează pe partea laterală a mamei sprijinindu-se pe o pernă, şi corpul său pe coastele mamei, privind-o în faţă. Această poziţie se foloseşte cînd copilul este foarte mic sau prematur, după cezariană, cînd sînii sunt prea mari sau pentru a alăpta în acelaş timp doi copii, aşezîndu-i pe fiecare la fiece sîn. *(vezi figura de la pag.20)*

2.4 Durata unei alăptări

Am menţionat deja că laptele variază pe parcursul **unei alăptări!**

La începutul sugerii laptele e mai ”lichid” pentru a potoli setea copilului şi a pregăti stomacul său, iar pe pacursul alăptării se ridică cantitatea de grăsimi, iar ultimile porţii sunt cele ce aduc cea mai mare cantitate de calorii (ca şi desertul) şi senzaţia de saţietate.

De aceea, trebuie să-i permitem copilului să sugă pînă ce se satură, **şi să nu-l îndepărtăm de la sîn pentru că a trecut mult timp**, doar el ştie cînd e sătul.

Sunt copii care obosesc şi au nevoie de pauze pentru a se odihni, dacă e cazul copilului tău, îi oferi din nou sîn. Fiecare copil are regimul său, ca şi cum fiecare mamă are ritmul său de ejecţie a laptelui; mama şi copilaşul său mereu coordonează. Sunt copii ce sug 20 minute şi primesc aceeaşi cantitate de lapte ca cei ce sug 4-5 minute.

Este foarte important ca în această perioadă să uitaţi de ceas şi să alăptaţi copilul la cerere. Cel mai des la început, sunt copii care au nevoie să fie alăptaţi cît mai frecvent.

Dacă îi oferi sîn, şi îl acceptă, este pentru că are nevoie. Nu e adevărat că se obişnuieşte, şi că poate aştepta 3 ore între alăptări. Unii mănîncă la 3 ore, chiar va fi nevoie să-i trezim, alţii au nevoie să fie puşi la piept mai des.

Îl vei alăpta mereu din ambii sîni pe rînd, dar dacă refuză al doilea e pentru că s-a săturat. Fă aşa cum doreşte el. Dacă a mîncat destul, îţi va da de ştire, **ascultă-l**.



Nu-ţi face griji dacă sînii nu sau golit. Nu uita că data viitoare vei începe să alăptezi din celălalt sîn şi se va elimina laptele acumulat. Dacă te deranjează laptele rămas, îl poţi stoarce sau aplica ceva rece.

Înafară de aceasta, nu uita că oferindu-i sîn, nu doar îl alimentezi, ci îi oferi mîngîiere, siguranţă, căldura şi tot necesarul pentru o dezvoltare armonioasă a bebeluşului.



Dacă în timpul sugerii intră şi aer, se recomandă de ai ajuta să eructeze (rîgîie), pentru aceasta e de ajuns să-l sprijini pe umărul tău sau **al tatălui**. Nu e necesar de al păli uşor, făcîndu-i masaj la spinăruşă e suficient, de asemenea nu e necesar de a-l ţine astfel mult timp, dacă nu eructează timp de 2 minute, culcă-l şi o va face cînd va avea chef.

2.5 Alăptarea în timpul nopţii

Nu există nici un motiv din punct de vedere medical de a nu alăpta în timpul nopţii. Din contra, este necesar în primele zile şi chiar săptămîni, pentru a se stabili o lactaţie adecvată, de asemenea are şi alte avantaje ca:

- Oferindu-i piept e mai comod
- Alăptatul în timpul nopţii previne multe probleme, ca de exemplu mastita, ce apare din cauza negolirii sînilor multe ore.
- Alăptatul în timpul nopţii, favorizează producerea celui mai înalt nivel de hormoni ce stimulează lactaţia şi ajută la menţinerea ei.

Face posibil un contact intim mamă-copil, ce uneori pe parcursul zilei nu se stabilesc.



2.6 Unde

Orce loc este adecvat pentru a potoli setea, foamea, sau neliniştea copilului. A alăpta într-un loc public nu încalcă nici o lege şi este acceptat de societate.

Pentru a te simţi comod şi a o face discret, e de dorit să te îmbraci comod, pentru aceasta foloseşte sutieni speciali şi cămaşă ce se deschide în faţă.





2.7 Pînă cînd

Organizaţia Mondială a Sănătăţii recomandă ca copii să fie **hrăniţi exclusiv la sîn pînă la vîrsta de şase luni**. Pînă atunci nu au nevoie de nici un supliment sau lichid, nici cel puţin apă, cu excepţia în cazul cînd există o indicaţie din partea pediatrei.



Începînd cu vîrsta de şase luni, se recomandă de continuat cu lactaţia maternă şi de întrodus complementar alte alimente.

Timpul limită de continuat de alăptat îl pune mama şi copilul său. Nu uita, se poate de menţinut lactaţia un timp îndelungat doar cu două alăptări pe zi.

2.8 Şi gemenii?

Da, este posibil de alimentat exclusiv la sîn doi copii gemeni. În acest caz stimulentul de sugere va fi dublu, iar astfel se va dubla producerea de lapte.

Mereu, dacă poţi, hrăneşte-i odată şi nu uita: schimbă sînul ce-i dai fiecărui copil la fiecare alăptat. Pentru a te ajuta îţi oferim cîteva poziţii:

Poziţia laterală:

Fiind aşezată sau culcată, pune o pernă în poală şi culcă-i pe pernă cu faţa spre tine. Ia-i pe fiecare în braţe cum a-i lua două mingi de rugby.



Poziţia în cruce:

Este aceeaşi situaţie ca cea anterioară, dar se culcă ambii dea lungul pernei (sau pe partea laterală a ta), un copil privind la un sîn, iar altul - la celălalt sîn.





Poziţia mixtă:

Combină ambele poziţii anterioare. Culcă un copil în poziţia "mingii de rugby", iar celălalt pe partea laterală a ta sau pe o pernă.

3 Îngrijirile mamei



3
Îngrijirile mamei

3.1 Igiena

Lactaţia nu necesită să te supui unei igiene speciale. Este suficient să faci un duş zilnic cu apă şi săpun, ca pînă acum.

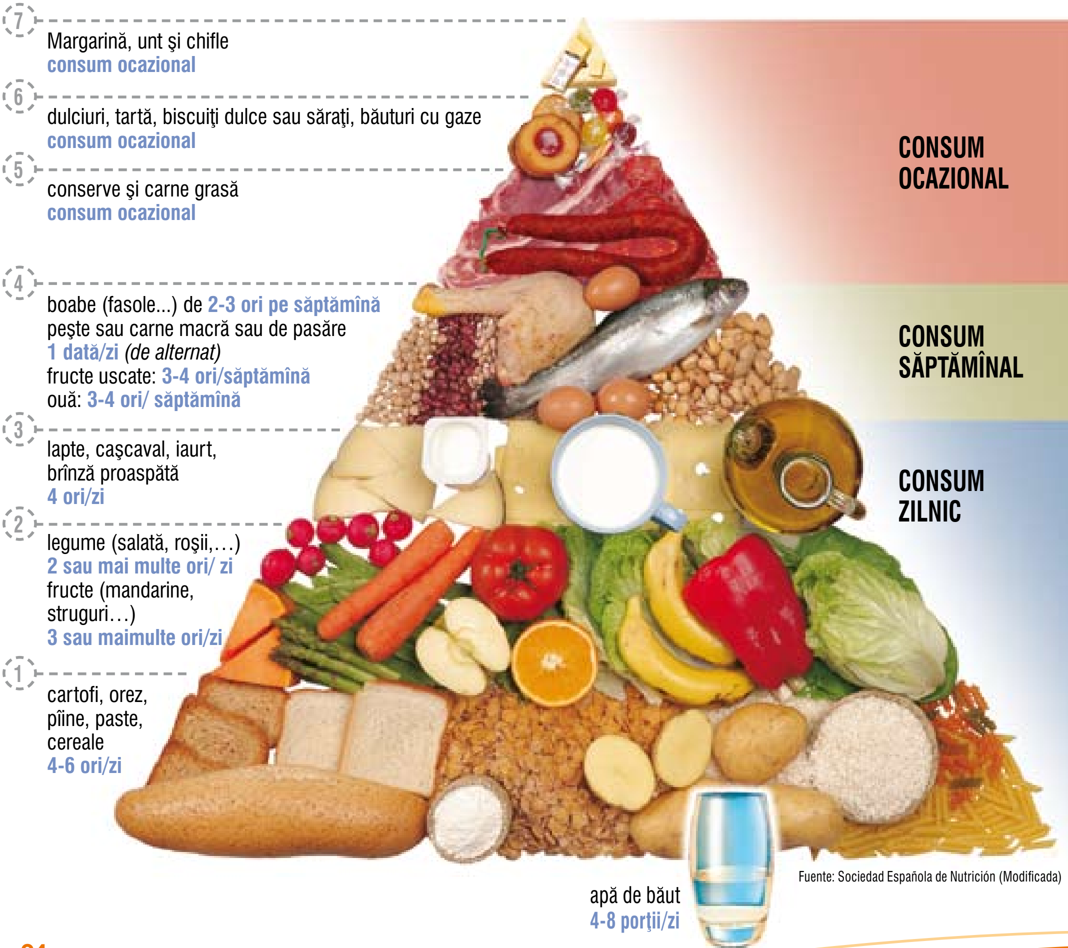
Înaite şi după alăptat e mai bine de nu folosit spălături riguroase şi mai ales cu săpunuri “speciale”, ce sunt de obicei mai agresive pielii, ce duc doar la menţinerea pieptului umed, cu o deosebită predispoziţie la leziuni (crăpături) ale mamelonului. Cel mult, înaite de a alăpta, şterge cu un şerveţel de celuloză sau un ştergar curat mamelonul şi areola.

Mameloanele trebuie să se mentină cît mai uscate posibil, pentru aceasta foloseşte discuri protectoare între piept şi sutien, pentru ca să absoarbă picăturile de lapte, iar cînd sunt umede, schimbă-le. Totuşi, pentru a preveni formarea leziunilor, inclusiv pentru a le “închide”, în cazul că sau format, da, se recomandă ca după ce ai alăptat să storci cîteva picături de lapte şi să le extinzi pe mamelon şi areolă.

Pe parcursul primelor zile, sînii sunt foarte sensibili şi încă nu sunt obişnuiţi cu procesul de alăptare, poţi aplica cîteva picături de ulei de masline, sau să te foloseşti de “discuri de ceară” între alăptări (ce se cumpără din farmacii)… Dacă ai vreo îndoială în această privinţă sau o informaţie contradictorie **cere sfatul moaşei sau a pediatrei** şi urmează indicaţiile lor.

3.2 Alimentaţia

Nu e adevărat faptul că trebuie să “mănînci pentru doi”. Dieta trebuie să fie variată şi sănătoasă ce va conţine lapte şi produse lactate, fructe proaspete, legume, cereale, carne, peşte şi mult lichid. Te vei conduce după zenzaţia de foame şi sete. Pe parcursul lactaţiei vei “arde mai multe calorii”, ce te va ajuta să-ţi recuperezi mai repede siluieta de mai înainte.



Fuente: Sociedad Española de Nutrición (Modificada)

Se cunoaşte că aproape toate produsele alimentare pot modifica gustul laptelui, dar nu e nimic rău, din contra, astfel copilul se va obişnui cu alimentele noi, iar cînd le va consuma el, nu-i vor fi “străine”. Prin urmare, în afară de acele alimente, după folosirea cărora te simţi tu rău. Nu te lipsi de ceea ce-ţi place şi e sănătos. Trebuie exluse sau de folosit în cantităţi moderate băuturile excitante ca de exemplu cafea, ceai negru, cola.

În ce priveşte suplimentele alimentare, dacă urmezi o dietă sănătoasă şi echilibrată, aceasta e cea mai bună vitamină ce o poţi oferi copilului tău prin intermediul lapetelui şi nu e necesar să iai “pastile” de calciu sau vitamine şi/sau minerale. Dacă ai îndoieli, vorbeşte cu moaşa sau pediatrul.

3.3 Medicamente şi/sau substanţe toxice

- Medicamentele pătrund în laptele matern, unele sunt dăunătoare copilului, alte nu Aceasta o ştie doar personalul medical. **NU LUA SINGURĂ HOTĂRIRE**, întreabă întotdeauna.

- Evident TOT ce-i TOXIC ajunge în laptele matern şi astfel **COPILUL TĂU VA CONSUMA SI EL ACEASTĂ SUBSTANTĂ TOXICĂ** (pastile, cocaină, alcool, nicotină,…). NU FOLOSI SUBSTANŢE TOXICE şi cere sfatul personalului medical.

- Alcoolul trebuie să fie exlus din dietă, inclusiv berea. Contrar unor idei destul de răspîndite, berea nu contribuie la « mărirea cantităţii de lapte ».

- Dacă eşti fumătoare scade la minim numărul de ţigări şi **nu fuma lîngă copil**, nici în camerele unde se va afla el. Dacă şi vei fuma, e de dorit, să o faci **după ce ai alăptat** şi niciodată înainte. De asemenea, de interzis ca cineva să fumeze lîngă copil sau în camerele unde va fi unul din voi, şi nu uita că fumul de ţigară "trece" prin crăpăturile de la uşă.

3.4 Exerciţii fizice



Practicarea sportului în timpul **sarcinii** crează bunăstare fizică şi psihică, pe de asupra, crează o obişnuinţă a unei vieţi sănătoase. Exerciţiul cel mai accesibil din cele recomandate este mersul pe jos pe suprafeţe plane, cu haine şi încălţăminte corespunzătoare, şi să te odihneşti cînd oboseşti, trebuie să eviţi supraoboseala. Sunt alte exerciţii, ca de exemplu înnotul ce te va ajuta să menţii o ţinută corectă, dar nu se recomandă în ultimele şase săptămîni de gestaţie din cauza riscului major de infecţii.

Trebuie să eviţi sportul de contact, cel ce ridică presiunea abdominală efectuate pe suprafeţe dure, sau cel ce necesită un efort exesiv a musculaturii abdominale.

În perioda de alăptare nu ai de ce să te dezici de făcut exerciţii. Sportul nu schimbă nici calitatea nici cantitatea laptelui.

Consultă întotdeauna medicul sau ginecologul.

3.5 Contracepţia

După cum te vor sfătui, e mai bine de evitat relaţiile sexuale pe parcursul primei luni după naştere. Se crede că în perioada alăptării nu poţi rămîne însărcinată. O EROARE. De fapt sunt date ce demonstrează că multe femei rămîn gravide în această perioadă. De aceea, cînd vei relua relaţiile sexuale cu penetrare nu uita că aceste **metode nu sunt sigure**:

- Lactaţia maternă
- Coitus întrerupt sau “ejaculare afară”
- Spălatul vaginal
- În timpul menstruaţiei

În schimb, există **metode SIGURE şi adecvate în perioada lactaţiei**.

- Prezervativul
- Diafragma cu spermicide
- Sterilet (DIU)

Unele contraceptive hormonale sunt compatibile cu lactaţia maternă. **Consultaţi medicul specializat.**



4

Unele probleme ce se pot prezenta (şi soluţiona)



4

Unele probleme ce se pot prezenta (şi soluţiona)

Leziuni ale mamelonului

Pentru a preveni lezionarea mameloanelor este necesar poziţionarea corectă a mamei şi a copilului, şi important ca guriţa bebeluşului să acopere o **bună parte a areolei**. *(vezi figura de la pagina 11)*

La începutul lactaţiei materne, posibil ca mameloanele să fie mai sensibile, iar pentru a preveni formarea crăpăturilor e bine de folosit discuri de ceară de albini; le poţi utiliza chiar din prima zi.

- Schimbă-ţi mai des discurile absorbante.
- Nu utiliza pomezi, înafară de cele prescrise de medicul personal sau medicul de familie.

Dacă totuşi sau format aceste leziuni important este ca să menţii mameloanele uscate, pentru aceasta nu le spăla după ce ai alăptat, ci stoarce cîteva picături de lapte şi extinde pe mameloane; expune-le la aer liber pentru a se usca sau puteţi folosi un curent de aer cald cîteva secunde.

Piept inflamat şi dureros (sîni angorjaţi)

Acumularea laptelui şi mărirea fluxului sangvin pentru a produce mai mult lapte, acestea sunt procesele ce duc la formarea sînilor inflamaţi şi dureroşi. Între mesele copilului puteţi aplica comprese reci “gheaţă” învelită într-un prosop, care vă vor da o senzaţie de uşurare.



Aplicînd comprese calde înainte de a da piept, va uşura curgerea laptelui, sau poţi face un duş cu apă caldă, stofă călduţă, o pungă cu apă caldă,… inclusiv înainte de fiece masă stoarce mai întîi puţin lapte ca sînii să se înmoaie.

Vei continua să alăptezi copilul, punîndu-l într-o poziţie corectă la sîn.

De obicei pieptul nu se congestionează, lasă-l pe copil să sugă cît are nevoie, şi dacă totuşi mai rămîne lapte, stoarce-l manual sau cu o pompă specială. După masa copilului poţi aplica comprese reci cîteva minute pe piept.

Mastita

Este o infecţie într-o zonă a pieptului, cel mai des infecţia se produce prin intermediul laptelui reţinut. De aceea este important ca să nu laşi sînii congestionaţi după fiece alăptat.

Se manifestă prin apariţia unei regiuni a pieptului dureroasă, fierbinte şi roşie. Se poate ridica temperatura corporală, însoţită de greaţă şi vomă. Dacă e cazul tău, adresează-te medicului tău sau medicului de familie pentru a-ţi prescrie tratamentul necesar, **dar nu întrerupe lactaţia**, căci poate înrăutăţi situaţia. Dacă vei urma indicaţiile medicului, va trece în cîteva zile.

5

Reîntoarcerea la serviciu: cum de continuat de alăptat



5 Reîntoarcerea la serviciu: cum de continuat de alăptat

Reîntoarcerea la serviciu este absolut compatibilă cu continuarea alăptării. De fapt, unele cerecetări au demonstrat că mamele care lucrează, pot alăpta un timp mai îndelungat.

5.1 Metode de extragere a laptelui

Dacă mama se întoarce la serviciu există diferite opţiuni de a continua cu lactaţia maternă. O metodă este de a anticipa întroducerea complementului (fructe, legume,…) şi a o face în orele ce coincid cu orele de lucru a mamei. În rest, cînd sunteţi împreuna îl poţi alăpta în continuare.

Sunt mame care pot lua cu sine la serviciu micuţul pentru a-i da piept, sau să se elibereze la ora cînd acesta mănîncă; copiii mai mari de trei luni sug mai repede, de aceea o oră sau două jumătăţi de oră pot fi suficiente pentru a-l hrăni. Dacă nu ai această posibilitate, nu te întrista, există metode de a stoarce lapte şi a-i da copilului cînd nu eşti.

Laptele poate fi stors la serviciu sau în casă, înainte de a ieşi. Încearcă înainte de a reveni la servciu, e normal dacă nu IESE nimic sau foarte puţin.

Ca regula, **spală-te pe mîini înainte** de a te stoarce, **masează** uşor pieptul şi verifică dacă ai totul de ce vei avea nevoie ca:

- Pompa specială, dacă alegi această metodă
- Recipient **<u>de plastică</u>** bine spălat (nu folosi de sticlă, deoarece particulele "apărătoare" vor rămîne aderate de ea şi nu nimeresc în corpul micuţului)
- Minifrigider portátil cu gheaţă



pompe de stors



recipiete



minifrigider

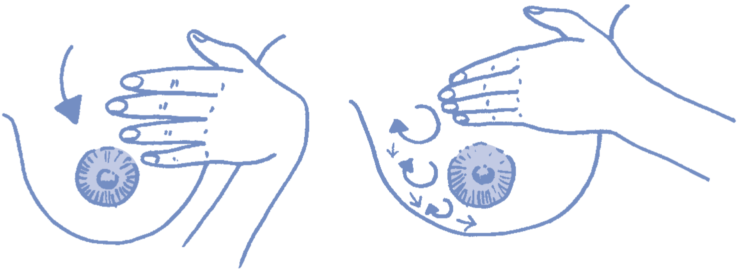
În continuare sunt expuse cîteva metode de stoarcere a laptelui:

Manual

Cînd copilul începe a suge se stimulează reflexul de secreţie a laptelui "subida de la leche"*. Pentru a provoca ceva asemănător, trebuie să facem un masaj uşor pieptului.

* Femeile din Spania folosesc "subida de la leche", cele din America Latină "bajada".

Pentru aceasta masează cu vîrful degetelor de la baza sînului spre areolă, de asemenea poţi spăla pieptul cu apă caldă.

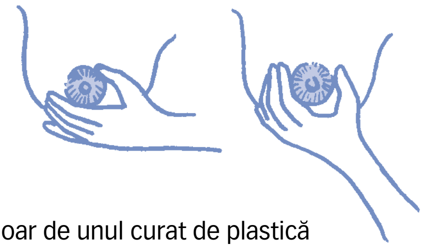


Apoi aşează mîina în formă de “C”, degetul mare se va situa pe partea superioară a sînului cu 3 cm de la areolă, iar celelalte –pe partea inferioară.

Mîina dreaptă



Mîina stîngă



Nu este nevoie de un recipien special, doar de unul curat de plastică cu gura largă pentru a strînge laptele stors.

Fă mişcări de “mulgere”, adică, mişcă pieptul spre tine (ca şi cum la-i presiona), apoi înainte totodată apropiind degetele.

Poziţie corectă



Poziţie incorectă



Nu aluneca mîinile pe piele, cînd storci trebuie să mişti nu doar pielea, ci şi ţesuturile de desubt.







Această mişcare trebuie repetată cu pauze şi ritmic, în aşa fel ca să-ţi fie comod.

Este adevărat, storsul manual poate dura 20-30 minute. Alternînd 5-10 minute la fiecare piept.

Această metodă necesită practică, de aceea dacă la început vei extrage puţin lapte nu te descuraja, mai încearcă şi vei reuşi.

Cu ajutorul unei pompe

Cu toate că vei folosi o pompă, masează uşor pieptul înaite de a extrage lapte, aşa cum s-a descris mai sus.

Nu toate pompele sunt adecvate. E important ca înainte de a o cumpăra să studiezi avantajele şi dezavantajele. Pentru a te ajuta, vom descrie o serie de sfaturi ce-ţi pot fi utile. Pentru a extrage cu succes, în mare măsură depinde de o alegere corectă a pompei.



Pompe manuale:

Pot fi în formă de potcoavă sau de seringă. Pompele în formă de potcoavă sunt mai dăunătoare pieptului (pot leziona mamelonul) şi sunt greu de spălat. Totuşi, sunt cel mai des folosite. Recent, a apărut pe piaţă unul, ce deocamdată se face cu pîrghie, de asemenea menţine vidul, dar cel puţin nu dăunează.

Cele de forma seringii, numite şi de cilindru, sunt mai bune ca cele anterioare, căci cu ajutorul pistonului menţin vidul şi nu afectează mamelonul. Îţi pot fi de folos în diferite situaţii.



Pompe minielectrice şi/sau cu baterii:

Acestea pot fi conectate la curent electric şi sunt mai eficiente, dar sunt mai scumpe.

Pompe automatice:

Sunt pompele **cele mai eficace**, deoarece menţin şi stimulează producerea laptelui, pe deasupra sunt uşor de utilizat. Sunt indicate în cazul cînd se vor folosi pe un timp îndelungat, deoarece sunt **cele mai scumpe**.



5.2 Aspectul laptelui extras

După cum s-a spus deja, conţinutul laptelui variază pe parcursul unei alăptări, la început are un aspect mai lichid, iar spre sfîrşit e mai dulce şi mai gras (ca desertul). Deci, e normal ca la începutul extragerii laptele să fie mai transparent şi ceva siniliu, ca apoi să apară lapte mai alb.

5.3 Conservarea laptelui

Laptele trebuie să fie conservat într-un recipient DE PLASTICĂ, şi nu de sticlă. Deja am menţionat anterior că “elemenele de apărare” aderă pe pereţii sticlei şi în aşa fel se vor pierde.



E de dorit să fie păstrat în cantităţi mici (50-100 cc), mai bine zis doar cantitatea de lapte folosită de copil în timpul unei mese. E bine de pus o etichetă cu data şi ora extragerii laptelui.

În dependenţă de locul unde vei păstra laptele stors, îţi oferim date despre timpul optim de păstrare:

Laptele recent stors:

- La temperatura camerei: 6-8 ore (dacă temperatura camerei nu va fi mai sus de 25ºC).
- În frigidez: 3-5 zile.
- În congelator: 2 săptămîni. Dar dacă congelatorul are uşi separate sau e de 3 stele *** poate fi păstrat pînă la 3 luni.
- În congelador: pînă la 6 luni.

Laptele descongelat

Cînd se descongelează lent în frigider şi nu e încălzit:

- La temperatura camerei: 3 ore, de obicei pînă la următoarea masă.
- În frigider: 1 zi.

Laptele descongelat şi încălzit pentru folosirea lui:

Cînd s-a descongelat şi s-a încălzit pentru folosire sau a fost descongelat la vapori îsi menţine propietăţile:

- La temperatura camerei: pînă ce se satură, dacă mai rămîne ceva lapte- aruncă-l.
- În frigider: 4 ore.

5.4 Transportul laptelui

Pentru transportarea laptelui, sunt practice frigiderele portatile de plastică ce conţin acumulatoare cu gheaţă. În aşa fel, poţi transporta laptele la grădiniţă, la casa rudelor,… şi să-şi păstreze temperatura adecvată. Cînd ajungi, îl scoţi din frigiderul portátil şi-l pui în frigider.

5.5 Descongelarea laptelui

Metoda cea mai adecvată este descongelarea în frigider, astfel laptele nu se supune unei schimbări bruşte de temperatură.

Dacă te grăbeşti, pune recipientul sub apă curgătoare, la robinet (mai întîi foloseşte apă rece apoi apă caldă).

NU FOLOSI NICIODATĂ PENTRU DESCONGELAT:

- **Microunda**
- **Baia cu vapori**
- **Încălzirea directă la foc.**

NU CONGELA DIN NOU LAPTELE DESCONGELAT.

5.6 Cînd şi cum de folosit laptele extras

Pentru a încălzi un pic laptele **nu folosi microunda**, deoarece nu va fi încălzit uniform şi va pierde o parte din proprietăţi. În acest caz se poate de încălzit la baia de aburi, dar **nu de ajuns pînă la fierbere.**

Nu uita că laptele supt direct are temperatura de 36°C, deci nu trebuie să-l încălzeşti mai sus de această temperatură.

Copiii hrăniţi cu piept posibil că nu ştiu să sugă biberonul, de aceea e mai bine să-i daţi laptele stors cu linguriţa sau cu seringa (fără ac).

5.7 De cît timp are nevoie copilul ca să se obişnuiască cu noua formă de "alăptat"

Cînd îl alăptezi îi potoli foamea, setea, îi oferi căldură, mîngîiere,… de aceea e mai bine să-l obişnuieşti cu **1-2 săptămîni** înainte de a ieşi la serviciu cu "noua metodă". E de dorit ca acest lapte să-i ofere tatăl sau altă persoană, CU EXCEPŢIA mamei. Bebeluşii sunt foarte "deştepţi" şi ştiu foarte bine cine le pot oferi ceea ce le place cel mai mult.



5.8 Sfaturi utile pentru mamele ce alăptează şi lucrează

- Alimentarea exlusivă cu sîn garantează o bună secreţie a laptelui înainte de a te întoarce la serviciu.
- E mai convenabil să cumperi sau să împrumuţi o pompă electrică sau manuală de calitate, pentru a extrage laptele în timpul orelor de lucru, şi pentru a te obişnui cu 1-2 săptămîni mai devreme.
- Utilizarea pompei electrice duble, reduce timpul storsului. Se reduce acest timp cu 10-15 minute, deoarece se extrage laptele din ambii sîni în acelaşi timp.
- Dacă nu are loc secreţia laptelui, fă cîteva inspiraţii profunde, ascultă muzică lină, priveşte fotografia copilului.
- Lasă persoanei ce va îngriji de bebeluş instrucţii scrise cum trebuie să descongeleze şi să încălzească laptele.
- Ai explica persoanei ce va îngriji de copil, dacă e posibil, să nu-i ofere nici un fel de aliment cu 2 ore înainte de a veni mama, pentru ca să ia pieptul cu poftă.

5.9 Legislaţia în vigoare

Pentru a dobîndi concilierea vieţii familiare şi lucrătoare, se modifică normativele (Plan Concilia).

În continuare vom expune unele aspecte de bază din legislaţia generală în aceasta privinţă, **dar totuşi e mai bine ca mai întîi să te informezi la locul de muncă poate sunt alte norme mai avantajoase pentu tine**.

• Concediu de maternitate

Toate femeile care lucrează au dreptul la 16 săptămîni de odihnă în caz de naştere simplă. Dacă e o naştere multiplă, la aceste 16 săptămîni se mai adaugă 2-ă pentru fiecare copil începînd cu al doilea. Această perioadă de timp se poate folosi cu 4 săptămîni înainte de data probabilă de naştere, cu întrerupere.

În cazul în care ambii părinţi lucrează, mama are posibilitate de a transfera tatălui o parte determinată şi de formă întreruptă din "concediul de maternitate", mereu în perioada post-natală, ce poate fi după ce mama a folosit acest timp sau simultan.

Salariul, în această perioadă, va fi echivalent 100% salariului de bază.

• Timpul pentru alăptare

Pînă la vîrsta de nouă luni a copilului, mama are dreptul de o reducere de o oră din ziua de muncă. Absenţa de la serviciu poate fi de forma unei ore, sau două jumătăţi de oră pe parcursul zilei. Orarul de lucru va fi stabilit de mamă, dar totuşi va trebui să anunţe şeful cu cel puţin 15 zile mai înainte.

• Cont propriu

Lucrătoarea are dreptul la o perioadă de timp pe cont propriu, fără a i se plăti salariu, pentru a se bucura de copilul său pînă la vîrsta de trei ani. Pe parcursul primului an se va garantiza rezervarea postului de lucru, iar pe parcursul următorilor doi, se va rezerva un post în acelaş grup profesional sau categorie.

Toată această perioadă se va suma la timpul de vechime în muncă.

• Reducerea orelor de muncă

Mama sau tatăl au dreptul la o reducere a orelor de lucru pentru a avea grijă de copilul său mai mic de opt ani. Această reducere poate fi între o optime şi o jumătate din orele de lucru. Reducerea salariului se va efectua direct proporţional. Pentru calcularea zilelor pentru pensionare, etc. se va ţine cont ca şi cum ar fi lucrat ziua comletă, pe cînd pentru cotare se va calcula în dependenţă de mărimea salariului primit.



6 Întrebări frecvente sau îndoieli



6

Întrebări frecvente sau îndoieli

Cum pot şti dacă am destul lapte?

Cînd alăptezi nu se poate vedea ce cantitate de lapte mănîncă copilul. Dar, majoritatea mamelor au o cantitate suficientă de lapte.

Personalul medical, în timpul consultaţiilor la pediatru se vor valora dacă copilul se dezvoltă adecvat, iar tu le vei povesti dacă este vesel şi dacă se urinează şi face caca lichid de culoare gălbuie de mai multe ori pe zi.

Nu se cuvine să-l cîntăreşti în primele 8 zile, deoarece nu toţi copilaşii adaugă la fel şi doar te vei îngrijora fără motiv. Urmează indicaţiile pediatrei sau a moaşe, şi uită de sfaturile altora date cu cea mai bună intenţie, dar nu întotdeauna corecte.

Influienţează mărimea sînilor asupra cantităţii de lapte?

Orce femeie poate alăpta copilul său, cu excepţia celora ce suferă de anumite maladii de care îţi va spune ginecologul sau pediatra. E necesar doar să-ţi propui pe parcursul sarcinii. Mărimea sînilor nu depinde de cantitatea de lapte fabricat, ci de cantitatea de grăsime acumulată ce nu produce lapte.

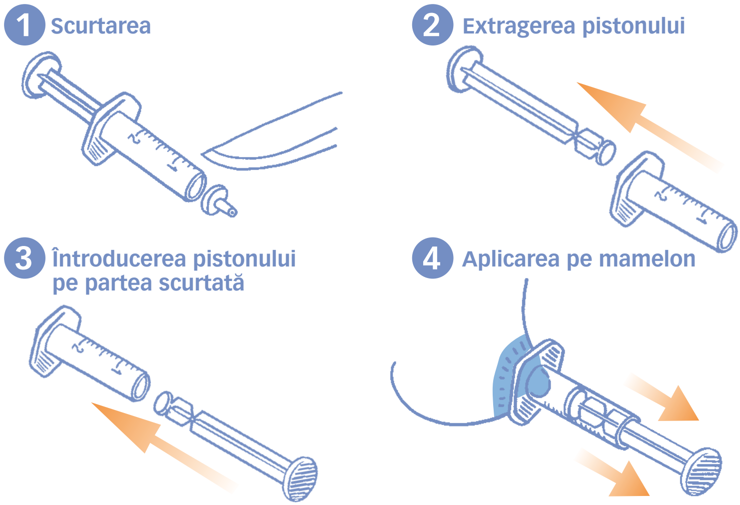
De aceea, femeile cu piept mic au fost şi sunt capabile de a hrăni bebeluşul exclusiv natural.

Volumul şi forma sînilor

Fiecare femeie este capabilă să alăpteze bebeluşul său. Inclusiv femeile care au mameloane mici şi plane, deoarece sugerea se realizează după mecanismul "ventuzei", e adevărat că vei avea nevoie de mai multă răbdare şi practică.

Unele "trucuri":

- Înainte de a alăpta, fricţionează mameloanele cu degetul mare şi indice timp de cîteva minute. Poţi aplica şi ceva rece.
- Poţi folosi "scuturi" protectoare cu o jumătate de oră înainte de a alăpta, numite pota pezones, copas lacteas, ventosas lacteas, cazoletas mamarias… Nu trebuie de confundat cu mameloanele artificiale.
- Înainte de a pune copilul la sîn, fă tracţiuni a mamelonului, punînd mîina în formă de "C" şi trage de areolă spre tine pentru a ieşi mamelonul. Poţi face aceste exerciţii de mai multe ori pe zi.
- Exerciţii de formare a mamelonului se poate efectua cu o seringă de plastică de 10ml (fără ac). Scurtează gura seringii şi schimbă pistonul pe cealaltă parte. În aşa fel poţi aşeza pe mamelon partea mai largă şi mai moale a seringii trăgînd de piston. Suportă 30-60 minute şi repetă de cîteva ori pe zi. Este simplu, eftin, dar cu bune rezultate.
- Recent a apărut pe piaţă un dispozitiv pentru a stimula extragerea mamelonului.



Lapte puţin

Pe parcursul lactaţiei materne pot fi perioade în care se va produce mai puţin lapte ca de obicei. Îţi vei da seama, căci copilul va avea nevoie să sugă mai des.

Sunt momente ce coincid cu perioadele de creştere a copilului, sau cu zilele în care eşti mai obosită, nervoasă, cu menstruaţie,… Odihneşte-te, relaxează-te, bea mai mult lichid şi alăptează-l mai des. Nu folosi lapte artificial, deoarece acceptîndu-l se va agrava problema.

Soluţia este de a-i oferi piept copilului mai frecvent cîteva zile şi situaţia se va rezolva de la sine.

7

REZUMAT:

- Lactaţia maternă este alimentaţia naturală a nou-născutului. S-a demonstrat că este cel mai bun şi unicul aliment pe parcursul primelor şase luni de viaţă şi ca complement la alte alimente primii ani.
- Pieptul funcţionează la cerere: cu cît mai des oferi pieptul copilului tău, cu atît mai mult lapte se va produce.
- Se recomandă de alăptat copilul în primele două ore după naştere, şi cît mai devreme posibil după cezareană.
- Alăptează-l de cîte ori cere, fără un orar sever, dar încearcă ca în primele săptămîni să o faci de cel puţin 7-8 ori pe zi, totodată respectă odihna de noapte.
- Lasă-l să stea la piept cît timp are nevoie.
- Pînă la vîrsta de şase luni bebeluşul are nevoie doar de laptele matern, nu-i oferi ceai, suc nici infuzii.
- Nu-i oferi suzeta nici biberonul, nu le necesită şi-l poţi confunda.
- Pieptul nu are nevoie de o îngrijire specială, e destul duşul zilnic.

NU UITA:

URMEAZĂ INDICAŢIILE PEDIATREI, MOAŞEI, SOREI MEDICALE.

8

BIBLIOGRAFIE

1. Pericas Bosch. Promoción de la lactancia materna y supervisión de la alimentación el primer año. En: manual de Prevención en Atención Primaria. Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS).

2. Unicef/who. Innocenti Declaration. Florence, 1990.

3. http://www.unicef.org/programme/breastfeeding/innocenti.htm

4. Soriano Faura FJ, et al. Prevención en la infancia y la adolescencia. Aten Primaria 2003; 32(Supl 2):143-58.

5. López Luque P, et al. La lactancia natural o materna: conceptos básicos y trascendencia actual. Medicina General 2000; 23:360-69.

6. González C. Mi niño no me come. Consejos para prevenir y resolver el problema. Ed. Temas de hoy, 2004.

7. OMS. Pruebas científicas de los diez pasos hacia una feliz lactancia natural. WHO/CHO/98.9 Ginebra, 1998.

8. Lawrence RA. Lactancia Materna. Ed. Mosby. Madrid, 1996, 4ª ed.

9. Guía de promoción de la lactancia para actividades docentes. Ed. 2003. http://www.lacmat.org.ar/Guiadocentes.pdf

10. Claves para una lactancia materna exitosa. Información y apoyo a la lactancia materna. ALBA LACTANCIA MATERNA. http://www.albalactanciamaterna.org/

11. Amamantar: el mejor comienzo. Servicio Murciano de Salud. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad y Consumo.

12. Amamantar: una elección, un deseo. Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid.

13. Ramos Sainz MªL. La lactancia materna un reto personal. Edita: Consejería de Sanidad y Servicios Sociales del Gobierno de Cantabria.

14. Guía de Lactancia Materna. Servicio de Promoción de la Salud. Consellería de Salut i Consum.

15. Consejos para la Lactancia Materna. Ed: Consejería de Sanidad. Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

16 Lecumberri Esparza L, Jiménez Gámez T. La lactancia materna el mejor comienzo. AMAGINTZA: GRUPO DE APOYO Lactancia y Maternidad. Departamento de Salud. Gobierno de Navarra.

17. Alba lactancia materna, Lactaria, Amagintza. Claves para compaginar lactancia materna y trabajo. AMAGINTZA: GRUPO DE APOYO Lactancia y Maternidad. Departamento de Salud. Gobierno de Navarra.

18. Recomendaciones para la lactancia materna. ¡tómatelo a pecho! Dirección General de Salud Pública. Servicio Canario de Salud.

19. Lactancia materna: guía para madres. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. Gobierno del Principado de Asturias.

20. Trabajar y amamantar es posible. www.lactanciamaternacastillayleon.org

21. Breve guía para una lactancia exitosa. http://mundolactancia.iespana.es/mundolactancia-guia.htm

22. http://mundolactancia.iespana.es/mundolactancia/guia.htm

23. La lactancia materna: fundamental alimento, lactogénesis, galactopoyesis. http.//www.cnpes.sld.cu/lactancia.htm

24. http://mimatrona.com/lactancia.html

25. Guía para docentes sobre lactancia materna. Ed. 2003. Fundación LACMAT. http.//www.lacmat.org.ar

26. http://www.fmed.uba.ar/mspba/guiadoc/guiadoc.htm

27. Vas a ser madre. Departamento de Sanidad. Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco.

28. Guía de Práctica Clínica Basada en la Evidencia para el Manejo de la Lactancia Materna desde el Embarazo hasta el Segundo año de Vida. Pediatría Atención Primaria Área 09- Hospital Dr. Peset Valencia.

29. Plan Integral para la conciliación de la vida personal y laboral en la Administración. http://www.map.es/index.html

30. Estatuto de los trabajadores. Ley 8/1980 y normas modificadoras. http://www.mtas.es/publica/estatuto06/estatuto.htm

9

ADRESE ÎN INTERNET CU INFORMAŢIE UTILĂ, ADRESE ŞI GRUPURI DE SPRIJIN PENTRU LACTAŢIA MATERNĂ

În continuare vă propunem o serie de adrese în internet în limba spaniolă, unde poţi găsi răspunsul la multe întrebări ce apar frecvent între femeile care alăptează; foruri, grupuri de susţinere şi numere de telefoane sau adrese unde poţi afla răspunsul la toate întrebările, îndoielile sau preocupările tale.

Guvernul din La Rioja, Serviciul Riojan de Sănătate (SERIS)
www.riojasalud.es/ficheros/lactancia.pdf
materno.infantil@larioja.org

Alhalda: Grupul de susţinere a lactaţiei materne din La Rioja
Teléfono: 941 58 19 02 y 651 19 67 34
www.alhalda.es
haladla@gmail.com

1. Asociaţia Spaniolă de Pediatrie: Comitetul lactaţiei maternă.
www.aeped.es/lac-mat

2. UNICEF: în Spania
www.unicef.org/spanish/ffl/04/1.htm

3. Liga laptelui internaţional: asociaţia fără spirit de cîştig de susţinere a lactaţiei materne. ***www.lalecheleague.org/LangEspanol.html***

4. Organizaţia mondială de Sănătate: ghidul materne lactaţiei.
www.who.int.nutrition/publications/gs_infant_feeding_text_spa_pdf

5. Organizaţia Panamericană de Sănătate în Spaniolă.
www.paho.org/default_spa.htm

6. Pagina grupului ce lucrează în lumea întreagă pentru a reduce morbi- şi mortalitatea infantilă. **www.ibfan.org/spanish/gatespanishtml.**

7. Grupul de susţinere numită “vial actea”, cu apresa grupului de susţinere.
www.vialactea.org

8. Asociaţia Aragonesă de Susţinere a lactaţiei materne.
www.lactaria.org

9. Alba-lactaţia maternă: asociaţia fără spirit de cîştig (Barcelona) pentru a oferi informaţii şi sprijin acelor mame ce doresc să-şi alăpteze copiii.
www.albalactanciamaterna.info

10. Grupul de susţinere a lactaţiei materne.
http://grupolactanciamaterna.iespana.es

11. Asociaţia lactaţiei materne din Asturia.
www.amamantarasturias.org

12. Cursuri: cum de alăptat.
www.amamanta.es

13. Pagina de consultaţii: compatibilitatea medicamentelor şi a lactaţiei materne.
www.e-lactancia.org/inicio.htm

14. Pagina cu recomendaţii pentru a alăpta şi altele pentru a trata copilul.
www.dardemamar.com

15. Pagina Asociaţiei matroanelor din Valencia.
www.matronas-cv.org

16. Fondaţia argentiniană încurajare şi susţinere a lactaţiei materne.
www.lacmat.org.ar

17. Pagina Colegiului de Pediatrie din Sorona, fondat în 1957 ca “Societatea de Pediatrie din Sorona”. ***www.copenson.org.mx/lactancia/lactanca.htm***

notas

notas

notas

notas

LACTAŢIA MATERNĂ:
Informaţii pentru a alăpta

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org

Rioja Salud

Dacă după ce ai citit acest ghid ai îndoieli sau sugestii, le poţi trimite pe adresa electronică

materno.infantil@larioja.org